

СОГЛАСОВАНО :

Заместитель Руководителя

Управления

Роспотребнадзора

по Ростовской области

Э. В. Ковалев



УТВЕРЖДАЮ :

Генеральный директор

МУП по ОШСП

г. Ростова-на-Дону

Л.М. Кузнецова



Согласовано :

Начальник МКУ

«Отдел образования

Советского района»

г. Ростова-на-Дону

Т.Н. Барковская



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**МУП по ОШСП г. Ростова-на-Дону
для обеспечения питания обучающихся
из малообеспеченных семей в
образовательных учреждениях
Советского района
г. Ростова-на-Дону**

Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для льготного питания
для обучающихся 1-4 классов (с7 до 11 лет)

Сезон : летне-осенний

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Бгр	Жгр	Угр	Витамины и минер вещества мг					Эн цен ккал
						B1	C	A	Ca	Fe	
1-я неделя											
1-ый день											
71	Огурец свежий	60	0,42	0	1,08	0	10,4	0	0	0	13,2
103	Суп с макарон изделиями	200	2,3	2	11,8	0	0	0	0	0	96
234	Биточки рыбные	80	6,63	5,57	9,39	0	0	0	26,73	0,76	114
302	Каша пшениная	150	4,8	5,1	32	0	0	0	0	0	205,5
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		18,8	13,17	103,32	0,05	20,4	0	38,23	3,51	652
2-ой день											
86	Борщ летний	200	1,76	4	10,4	0	8,1	0	0	0	92,8
295	Котлета рубленая из птицы	80	9,1	8,1	8,1	0	0	0	0	0	142,3
302	Каша перловая	150	4,5	6	31,9	0	0	0	0	0	204
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		19,91	18,6	99,25	0,05	18,1	0	11,5	2,75	660,4
3-ий день											
73	Икра из свежих кабачков	60	1,6	4,3	8,7	0	2,7	0	0	0	80,2
102	Суп картоф с горохом	200	1,84	2,8	11	0	0	0	0	0	79,2
243	Сардельки отварные	80	9,3	10,9	0,64	0	0	0	0	0	140,5
302	Каша ячневая	150	6,2	9,5	36,3	0	0	0	0	0	182,55
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Всего		23,29	28	115,19	0,05	19,7	0	11,5	0,55	741,35
4-ый день											
101	Суп картоф с рисом	200	1,84	2,8	14,6	0	0	0	0	0	91,6
268	Биточки из говядины	80	11,7	10,6	11,9	0	0	0	0	0	194,8
302	Каша гречневая	150	8,4	6	33,3	0	0	0	0	0	203
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9

Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для льготного питания
для обучающихся 1-4 классов (с7 до 11 лет)

Сезон : летне-осенний

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Бгр	Жгр	У гр	Витамины и минер вещества мг					Э цен
						В	С	А	Са	Fe	
1-я неделя											
1-ый день											
71	Огурец свежий	60	0,42	0	1,08	0	10,4	0	0	0	13,2
103	Суп с макарон изделиями	200	2,3	2	11,8	0	0	0	0	0	96
234	Биточки рыбные	80	6,63	5,57	9,39	0	0	0	26,73	0,76	114
302	Каша пшениная	150	4,8	5,1	32	0	0	0	0	0	205,5
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		18,8	13,17	103,32	0,05	20,4	0	38,23	3,51	652
2-ой день											
86	Борщ летний	200	1,76	4	10,4	0	8,1	0	0	0	92,8
295	Котлета рубленая из птицы	80	9,1	8,1	8,1	0	0	0	0	0	142,3
302	Каша перловая	150	4,5	6	31,9	0	0	0	0	0	204
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		19,91	18,6	99,25	0,05	18,1	0	11,5	2,75	660,4
3-ий день											
73	Икра из свежих кабачков	60	1,6	4,3	8,7	0	2,7	0	0	0	80,2
102	Суп картофель с горохом	200	1,84	2,8	11	0	0	0	0	0	79,2
243	Сардельки отварные	80	9,3	10,9	0,64	0	0	0	0	0	140,5
302	Каша ячневая	150	6,2	9,5	36,3	0	0	0	0	0	182,55
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Всего		23,29	28	115,19	0,05	19,7	0	11,5	0,55	741,35
4-ый день											
101	Суп картофель с рисом	200	1,84	2,8	14,6	0	0	0	0	0	91,6
268	Биточки из говядины	80	11,7	10,6	11,9	0	0	0	0	0	194,8
302	Каша гречневая	150	8,4	6	33,3	0	0	0	0	0	203
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9

	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		26,49	19,9	108,65	0,05	10	0	11,5	2,75	710,7

5-ый день

71	Помидор свежий	60	0,66	0	2,28	0	2,9	0	0	0	7,2
82	Борщ свеж капуст и картоф	200'	2,4	7,3	11	0	0	0	0	0	117,6
297	Фрикадельки из кур	80	10,6	14,8	6	0	0	0	0	0	201
302	Каша пшеничная	150	4,8	5,1	32	0	0	0	0	0	205,5
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9

	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		23,11	27,7	100,33	0,05	12,9	0	11,5	2,75	754,6

6-ой день

88	Щи из свеж капуст с карт	200	1,4	3,9	6,3	0	12,6	0	0	0	72
279	Тефтели из говядины	90	7,4	8,29	9,4	0	0	0	0	0	142
302	Каша перловая	150	4,5	6	31,9	0	0	0	0	0	204
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		18,05	18,69	115,85	0,05	39,6	0	11,5	2,75	721,3

2-я неделя

1-ый день

82	Борщ свеж капуст и картоф	200	2,4	7,3	И	0	0	0	0	0	117,6
295	Биточки из птицы	80	11,7	10,6	11,9	0	0	0	0	0	194,8
302	Каша ячневая	150	9	6,4	41	0	0	0	0	0	216,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		27,65	24,8	112,75	0,05	10	0	11,5	2,75	750,3

2-ой день

71	Огурец свежий	60	0,42	0	1,08	0	10,4	0	0	0	13,2
103	Суп с макарон изделиями	200	2,3	2	11,8	0	0	0	0	0	96
234	Котлета рыбная	80	6,63	5,57	9,39	0	0	0	26,73	0,76	114
302	Каша пшеничная	150	6,6	5,7	37,8	0	0	0	0	0	244,5
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		20,6	13,77	109,12	0,05	20,4	0	38,23	3,51	691

3-ий день

86	Борщ летний	200	1,76	4	10,4	0	8,1	0	0	0	92,8
268	Шницель из говядины	80	11,7	12,6	11,9	0	0	0	0	0	194,8
302	Каша гречневая	150	8,4	6	33,3	0	0	0	0	0	203
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		26,41	23,1	104,45	0,05	18,1	0	11,5	2,75	711,9

4-ый день

73	Икра из свежих кабачков	60	1,6	4,3	8,7	0	2,7	0	0	0	80,2
102	Суп картоф с горохом	200	1,84	2,8	11	0	0	0	0	0	79,2
239	Тефтели рыбные	80	17,7	19,8	38,5	0	0	0	0	0	249,7
302	Каша перловая	160	4,8	6,4	34	0	0	0	0	0	217,6
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9

/Сего		30,19	33,8	131,55	0,05	2,7	0	11,5	0,55	805,6
-------	--	--------------	-------------	---------------	-------------	------------	----------	-------------	-------------	--------------

5-ый день

71	Помидор свежий	60	0,66	0	2,28	0	2,9	0	0	0	7,2
88	Щи из свеж капуст с карт	200	1,4	3,9	6,3	0	12,6	0	0	0	72
291	Плов из птицы	230	20,2	18,1	40,9	0	0	0	0	0	336
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		26,81	22,5	98,33	0,05	25,5	0	11,5	2,75	636,5

6-ой день

101	Суп картофель с крупой	200	2,9	3,1	15,1	0	0	0	0	0	93,2
279	Тефтели из говядины	90	7,4	8,29	9,4	0	0	0	0	0	142
302	Каша пшеничная	150	4,8	5,1	32	0	0	0	0	0	205,5
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		19,85	16,99	124,75	0,05	27	0	11,5	2,75	744

В среднем: 23,4 21,9 109 714,9

В питании детей используются сезонные овощи и фрукты .

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва (2015 г.)
2. И.М. Скзрихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08

**Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для льготного питания
для обучающихся 5-11 классов (с 11 до 17 лет)**

Сезон : лето - осенний

№ п/п	Наименование блюда	выход г.	Бгр	Жгр	Угр	Витамины и вещества мг					
						В	С	А	С	Fe	
1-я неделя											
1-ый день											
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	120
234	Биточки рыбные	100	8,2	6,9	11,6	0	0	0	0	0	142
302	Каша пшенная	180	6,6	5,7	37,8	0	0	0	0	0	244
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,
	Всего		23,14	15,7	118,02	0,06	1	0	13,8	2,86	753
2-ой день											
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	14
295	Котлета рубленая из птицы	100	11,3	10,1	10,1	0	0	0	0	0	177
302	Каша перловая	180	5,4	7,2	38,2	0	0	0	0	0	244
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,
	Всего		25,04	27,1	115,72	0,06	10	0	13,8	2,86	814
3-ий день											
102	Суп картоф с горохом	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	90
243	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	0	0	0	19,2	1,2	110
302	Каша гречневая	180	10,2	7,2	40	0	0	0	0	0	243
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	14
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140
	Всего		27,04	26,3	122,4	0,06	10	0	33	1,86	800
4-ый день											
101	Суп картоф с рисом	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	90
268	Биточки из говядины	100	15,6	14,2	16	0	0	0	0	0	26
302	Каша ячневая	180	7,4	11,3	39	0	0	0	0	0	21
Я76	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44

	Всего		30,64	29,6	126,92	0,06	10	0	13,8	2,86	839,
-											
5-ый день											
82	Борщ свеж капуст и картофель	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	К:
297	Фрикадельки из кур	ПО	14,2	19,8	8	0	0	0	0		26?
305	Рис припущенный	180	4,3	7,3	34,3	0	0	0	0	0	264.
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,
	Всего		26,54	36,9	100,2	0,06	0	0	13,8	0,66	881,
6-ой день											
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	12(
279	ТеЛтели из говядины	130	10,6	П,9	13,5	0	0	0	0	и	20:
302	Каша перловая	180	5,4	7,2	38,2	0	0	0	0	0	244,
350	Кисель из черн смород	200	1,2	0	42,8	0	7	0	0	0	171
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,
	Всего		24,84	22Э	138Д	0,06	7	0	13,8	0,66	881,
2-я неделя											
1-ый день											
82	Борщ свеж капуст и картофель	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	Н:
295	Биточки из птицы	100	11,3	10,1	10,1	0	0	0	0	0	177,
302	Каша гречневая	180	10,2	7,2	40	0	0	0	0	0	243,
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	60 •	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,'
	Всего		29,84	27,1	117,52	0,06	10	0	13,8	2,86	813,
2-ой день											
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	12С
234	Котлета рыбная	100	8,2	6,9	11,6	0	0	0	0	0	142,
302	Каша пшеничная	180	6,6	5,7	37,8	0	0	0	0	0	244,
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,<
	Всего		23,14	15,7	118,02	0,06	10	0	13,8	2,86	753,
3-ий день											
101	Суп картофель с рисом	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	114,
268	Шницель из говядины	100 •	15,6	14,2	16	0	0	0	0	0	261
302	Каша-ячневая	180	7,4	11,3	39	0	0	0	0	0	21S
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,
	Всего		30,44	29,6	136,6	0,06	17	0	13,8	0,66	876,
4-ый день											
102	Суп картофель с горохом	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	99
243	Сардельки отварные	100	9,4	15	0,8	0	0	0	19,2	1,2	175,
302	Каша перловая	180	5,4	7,2	38,2	0	0	0	0	0	244,
350	Кисель из черн смород	200	1,2	0	42,8	0	7	0	0	0	171
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,
	Всего "ш.":"		23,04	263	129	0,06	7	0	33	1,86	830,

5-ый день

82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	147
29	Плов из птицы	250	21,3	12,8	35	0	0	0	0	0	359
37	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
			29,64	22,6	102,42	0,06	10	0	13,8	2,86	750,7

6-ой день

10	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	120
28	Фрикадельки из говядины	105	10,1	11,9	13,9	0	0	0	0	0	209
31	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	0	0	0	0	0	164,7
34	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Всего		21,74	20,7	116,4	0,06	17	0	13,8	0,66	776

В среднем:**26,2****25****120****814,36**

В питании детей используются сезонные овощи и фрукты .

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2015г.)
2. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08